



Heel Natuurlijk
Ingeborg Nienhuis



Nieuwsbrief

O K T O B E R 2 0 1 9

Oktober
Jaarcursus (Be)Leef de seizoenen
Maak het lekker zelf
Kruidenkrabbels

Oktober

Oktober, herfstmaand en voor de oude Kelten de laatste maand van het jaar, want de cyclus is rond. Na zaaien, groei en tot bloei komen, is het nu de tijd van de laatste oogst. In november begon volgens de oude maankalender dan ook een nieuwe cyclus, een nieuw jaar.

Het is een tijd van overvloed aan bessen, noten en zaden. De kelderkast barst nu uit zijn voegen met zelfgemaakte sleedoornlikeur (voor de kerstdagen), vlierbessensap, appelmoes, rozenbottel- lijsterbes- vlierbes- en sleedoornjam, chutneys en wat al niet meer.

Zoals je nu om je heen ziet laten de planten en bomen hun zaden vallen. Sommige zullen in het voorjaar ontkiemen, andere overleven de winter niet.

Mooi ook om even stil te staan bij jouw innerlijke "oogst". Wat heb je bereikt dit jaar, wat ga je koesteren en wat laat je los? Wat mag in het voorjaar weer ontkiemen en waar neem je afscheid van? Laat de winter maar komen.....

Voel je een verlangen om je meer te verbinden met moeder aarde, met de seizoenen, met de natuur om je heen en met jezelf? Misschien is de volgende jaarcursus iets voor jou?.....



Jaarcursus (Be)Leef de seizoenen

(Be)Leef de seizoenen wordt een reis door het jaar heen met als rode draad de oude Keltische cultuur. Hoe vierde men de overgang van de seizoenen en welke gebruiken hoorde daarbij? Wat is de symbolische betekenis van verschillende bomen en hoe werd hun geneeskracht en energie gebruikt? Welke rituelen, van oorsprong stammend uit oude culturen, worden nog steeds in ere gehouden en wat is de diepere betekenis daarvan? Wat voor invloed heeft de maan op de aarde en op ons mensen en hoe kunnen we ons meer met haar verbinden?

We volgen de wilde geneeskrachtige en eetbare planten gedurende de seizoenen en ontdekken dat elk seizoen ons op haar unieke wijze iets te bieden heeft. Elke maan(d) heeft haar eigen energie en de verbinding vinden met de natuurlijke cyclus van het jaar is weer in verbinding komen met jezelf.

(Be)Leef de seizoenen is enerzijds een praktische cursus; het maken van zalven, tincturen, oliën, theeën en het koken met kruiden komt aan bod en anderzijds leer je je op een dieper niveau te verbinden met de natuur, de kruiden, de wilde planten, de bomen en met jezelf. Voel, kijk, ruik, luister en beleef mee.....

De zaterdaggroep is inmiddels vol, maar bij voldoende belangstelling start er een tweede groep op vrijdagmiddag rond de nieuwe maan.

Locatie: De Kabouterberg 52
5571 SV Bergeijk
Tijd: Vrijdagmiddag van 13.00 – 17.00 uur
Data: 2019: 25 oktober – 22 november – 20 december
2020: 24 januari – 14 februari – 20 maart – 17 april – 16 mei – 19 juni
10 juli – 21 augustus – 18 september
Kosten: € 50,00 per maand inclusief alle materialen, uitgebreid naslagwerk, kruidenthee en een “wilde” versnapering
Aanmelden: Info@heelnatuurlijk.nu of 0497-555799



M Maak het lekker zelf (Winter - drieluik) 3 workshops om de winter door te komen op een "heel natuurlijke" wijze.....

16 november: Zalven en crèmes

Jeuk, een droge huid, kloofjes, eczeem, schaafwondjes, verbrande huid of schrale lippen in de winter. Onze huid heeft het soms zwaar te verduren. Natuurlijk is er van alles te koop bij de apotheek of de drogist, maar is het niet veel leuker om je eigen heilzame middeltjes te maken? Je vermijdt ook nog allerlei stoffen die aan kant en klare zalven zijn toegevoegd en die je eigenlijk niet op je huid zou willen smeren. We gaan voor puur natuur in deze workshop!

Zalven en crèmes zelf maken is gemakkelijker dan je denkt en je kan planten gebruiken die waarschijnlijk in je eigen tuin te vinden zijn (als je niet teveel onkruid wiedt tenminste). In deze workshop maak je je eigen zalf en crème, leer ik je op welke manieren je dat kan doen en wat je daar voor nodig hebt.

14 december: Gezond de winter door

Het "griepseizoen" staat weer voor de deur, zo wordt ons voorspeld elk jaar. Gelukkig valt niet iedereen ten prooi aan het griepvirus en de reden ligt meestal bij het hebben van een goede weerstand. De vraag is dus; Hoe houd je met eenvoudige middelen je weerstand hoog en als je dan toch een flinke verkoudheid oploopt, een griepje of de vermoeidheid slaat toe, wat kan je daar zelf aan doen met kruiden en andere natuurlijke middelen? In deze workshop maak je kennis met verschillende weerstand verhogende kruiden en maak je zelf een tinctuur en een hoestsiroop.

18 januari: Natuurlijke huidverzorging

We gebruiken heel wat onnatuurlijke middelen om ons huis schoon te houden, onze was te doen, onze omgeving van lekkere geurtjes te voorzien of om ons uiterlijk te verzorgen of te verfraaien. We beseffen veelal niet hoeveel chemische hulpstoffen er in al die producten zitten die we vaak, zelfs dagelijks, gebruiken en op welke manier die opeenstapeling van lichaamsvreemde stoffen onze gezondheid ondermijnt. Tijdens deze workshop maak je eigen deodorant en voetbadzout van puur natuurlijke ingrediënten.

Locatie: De Kabouterberg 52
5571 SV Bergeijk

Tijd: Zaterdag 14.00 – 15.30 uur

Kosten: € 35,00 pp. per keer incl. alle materialen, koffie, thee, een "wilde" versnapering en de recepten uitgeschreven zodat je de producten zelf nog eens kan maken. Wil je voor 3 workshops tegelijk inschrijven, dan betaal je € 95,00. Er is plaats voor maximaal 6 personen.

Aanmelden: info@heelnatuurlijk.nu of 0497-555799

Heel Natuurlijk – Ingeborg Nienhuis * 0497-555799

www.heelnatuurlijk.nu * info@heelnatuurlijk.nu



Sleedoorn

De sleedoorn is inheems in Nederland, maar ze wordt ook wel aangeplant in gemeentelandschappen. Ze bloeit al heel vroeg, in maart/april, voordat haar blad verschijnt, met kleine witte bloemetjes. Dat maakt haar één van de eerste voorjaarsbodes. De blauwe bessen van de Sleedoorn zijn hard, wrang en zuur van smaak en niet geschikt om zo te eten dus. Als de vorst er overheen is gegaan, worden ze iets zoeter. Vroeger werd de sleedoorn, samen met de meidoorn aangeplant als veekering rond weilanden. Ze hebben beide flinke doorns en vormen zo een ondoordringbare haag. De doorns van de sleedoorn zijn zo scherp dat ze zelfs als naalden werden gebruikt.

Van april tot mei zijn de bloemetjes te gebruiken in thee of als smaakmaker in zoete gerechten. De thee zuivert het bloed en heeft een milde laxerende werking. De bessen bevatten veel looistoffen en hebben daarom een stoppende werking bij diarree. Met het sap van de bessen kan je gorgelen bij ontstekingen van tandvlees- en mondslijmvlies.

Recept

Van de sleedoornbessen is een heerlijke likeur te maken en als je dat nu doet is ze tegen de kerstperiode klaar.

- 500 gram sleedoornbessen
- 250 gram suiker
- Brandewijn of jenever *
- Pot van ¾ liter

Pluk je de bessen voordat het gevroren heeft, dan leg je ze een paar dagen in de diepvries. Laat ze ontdooien en prik er gaatjes in. Doe een laagje van 8 tot 10 cm bessen in een pot en doe er zoveel suiker bij zodat de ruimte tussen de bessen opgevuld is. Voeg nu zoveel water toe totdat de bessen net niet onderstaan. Schudt de pot zodat de suiker oplost en vul ze verder af met de alcohol. Sluit de pot goed af en zet ze op een warme plek, bijvoorbeeld in de vensterbank, boven de verwarming. Iedere dag een paar keer schudden en na 3 maanden is de likeur klaar. De besjes zijn nu ook te eten. Let op: er zit een behoorlijke pit in!
*Biologische graanjenever is te verkrijgen van het merk "Notaris"

warme groet,

Ingeborg Nienhuis

Heel Natuurlijk – Ingeborg Nienhuis * 0497-555799
www.heelnatuurlijk.nu * info@heelnatuurlijk.nu